los agachados

de RIUS

CÓMO VIVIR SIN COMER (CARNE)

$1.60

EDITORIAL
POSADA

111

"LOS AGACHADOS DE RIUS". Una publicación catorcenal de Eduardo del Río (Rius) para Editorial Posada, S.A. Eleuterio Méndez Núm. 11, México 21, D.F. Tel. 544-16-30. Impresa en los Talleres de Ediciones e Impresos, S.A. Calle 1 D No. 76, México 14, D.F. Tel. 392-11-45. Distribución foránea a cargo de Editorial Posada, S.A. Director Responsable: Guillermo Mendizábal Lizalde. Autorización de la Comisión Calificadora de Revistas en trámite. Autorización como correspondencia de segunda clase en la Dirección General de Correos en trámite.

Año IV Núm. 111 - 19 de Diciembre de 1972.

opus M

LOS AGACHADOS

UNA PRODUCCIÓN DE RUS. RAQUEL Y ROSITA DOBLEÚ (O AL REVÉS..)

DONDE SE VE Y SE TRATA EL CONFLICTIVO PERO SABROSO ASUNTO DE LA NUTRICIÓN HUMANA, O LA IDIOTEZ DE COMER LO QUE MANDA LA TELEVISIÓN, CON PELOS, SEÑALES Y RECETAS DE COCINA...

ESTE NÚMERO HA SIDO PREPARADO PARA CONTESTAR ESA PREGUNTA QUE NOS HACEN TODOS LOS DÍAS A LOS VEGETARIANOS CIENTOS DE PERSONAS. SU LECTURA NO OBLIGA A NADIE A QUE DEJE DE COMER CARNE..

..PUES, ULTIMADAMENTE, CADA QUIEN HACE DE SU DESE UN PAPALOTE...

TODO LO AQUÍ DICHO ESTÁ CIENTÍFICAMENTE COMPROBADO Y CON BASE EN LIBROS SERIOS DEL NATURISMO Y LA DIETÉTICA VEGETARIANA (Y DE LA OTRA) EL TONO MEDIO EN BROMA QUE USAMOS, ES SÓLO PARA HACERLO ACCESIBLE..

¡A MÍ NO ME ENGAÑAN AUNQUE SEA TIEMPO DE NAVIDAD, PRIMO!
¡CÓMO CREE, LICENCIADO! NADA DE ÉSO..
PUES YO SIGO CREYENDO QUE ÉSTO LO HIZO ALGUNO DE USTEDES..
¡ÉSA NO ES MI LETRA, LICENCIADO!
NI LA MÍA: YO ESCRIBO CON LETRA PALMER-
¡YA SÉ QUE NO ES SU LETRA! LA CARTA ESTÁ ESCRITA EN MÁQUINA..
¡AHÍ TIENE: NOSOTROS NI SIQUIERA SABEMOS ESCRIBIR EN MÁQUINA..!
PERO BIEN LA PUDIERON DICTAR: ÉSTO NO LO ESCRIBE NADIE QUE NO ESTÉ EN EL AJO..
POS SÓLO QUE HAYA SIDO PEDOYO, PATRÓN: ÉL SÍ LE SABE A USTED TODO..
¿QUÉ TODO? ¿QUÉ TODO?
NO, DIGO QUE ÉL CONOCE A FONDO TODOS LOS MOVIMIENTOS DE USTED, LOS DEL GOBIERNO PUES..
COMO ES SU SECRETARIO PARTICULAR, Y ADEMÁS SU OREJA CONSENTIDO, POS POR ÉSO..!
SI QUIERE USTÉ, EN CINCO MINUTOS LO HACEMOS CONFESAR..

NO HACE FALTA, NO ES MARISTA.. ¿QUIEN @#$?? LE HABRÁ ESCRITO ESTO ??
YO DIRIA QUE USÁRAMOS UN MÉTODO CIENTIFICO, LICENCIADO.
AYER VÍ EN UNA PELICULA COMO LE HACIAN LOS DETECTIVES DE LA COMPAÑIA ESA DE ESCOT AND YARD..
A MI LO QUE ME GUSTÓ FUE CUANDO EL POLICIA GORDITO LE SUENA AL APOSTADOR... ¡QUÉ PADRE!
¿USTÉ CREE LICENCIADO? SALE UNA MUCHACHA BAILANDO EN UN CLUB NOCTURNO.. ¡EN PURA PANTALETA! Y EL MUCHACHO SE LA..
¡PRIMO!
¿ASÍ QUE EN VEZ DE VIGILAR LA CIUDAD, SE METEN AL CINE ??
SÓLO CUANDO HAY PELICULAS DE GANGSTERS, Y ESO NOMÁS PA' APRENDERLES COSAS!
¡PUES QUE SEA LA ÚLTIMA VEZ! HE RECIBIDO EN LAS ULTIMAS SEMANAS TODA CLASE DE QUEJAS DE LA POLICIA!
¡ASALTOS, ROBOS, UN SEÑOR VINO A QUEJARSE DE QUE TUVO QUE CARLES MORDIDA PARA ESTACIONAR SU COCHE!
¡PERO POS ES QUE EL SUELDO NO ALCANZA, LICENCIADO: SI AUMENTARA EL..
¡A CALLAR! LES VOY A LEER POR ÚLTIMA VEZ LA CARTA PARA QUE CIERREN LA INVESTIGACION. ¡PERO YA!

MUY PRONTO UNA REVISTA DIFERENTE

¿QUÉ OPINA, COMANDANTE CAMBUJO?
ESTE... YO CREO QUE TENEMOS QUE INVESTIGARLO DETENIDAMENTE..
¿MAMÁS? ¡YA LLEVAN 15 DÍAS CON ESTE CASO: DEBERÍA DE DARLES VERGUENZA!
ESTE.. ¿Y NO HA PASADO NADA EN LA EMBOTELLADORA, LICENCIADO?
¡NADA! PERO LAS VENTAS DEL REFRESCO SE HAN DESPLOMADO EN TODO EL ESTADO!
¡AH, POS ENTONS ESTA RESUELTO! ESTO ES COSA DE LA COMPETENCIA, DE OTROS REFRESQUEROS..
ÉSO CREÍA YO, PERO A ELLOS TAMBIÉN SE LES ESTÁ QUEDANDO EL REFRESCO..
¡HAGAN ALGO! ¡LES DOY SÓLO TRES DÍAS DE PLAZO: SI NO ME RESUELVEN ÉSTO, LOS PONGO A MEDIO SUELDO!
¡A MEDIO SUELDO! YA LO QUISIERA YO VER ARRIESGANDO EL PELLEJO CONTRA EL CRIMEN ORGANIZADO..
¿CUÁL CRIMEN ORGANIZADO, CAMBUJO?
¡ASÍ SE DICE, MANO!.. OYE, YA AQUÍ ENTRE NOS: ¿TÚ NO ESCRIBISTE LA CARTA?
¡CÓMO CREES! SI LA HUBIERA ESCRITO, YO LE HUBIERA PEDIDO LANA, MANO..

¿POS QUIÉN HABRÁ SIDO ENTONCES? SEGURO QUÉ ALGUIEN AL QUE NO LE GUSTAN LOS REFRESCOS PATITOS..
¡NI NINGÚN OTRO! ¿NO OÍSTE QUE DIJO TRASTUPIJES QUE TODOS LOS REFRESCOS SE ESTÁN QUEDANDO?
A LA MEJOR SON LOS DE LA CERVEZA..
¡CÓMO CREE! LOS REFRESCOS EMBOTELLADOS NO SON NINGÚN ALIMENTO, PROFESOR!
¡O A LA MEJOR LOS PULQUEROS, NO --¿EH?
..Y YO COMO INSPECTORA DE JARDINES DE NIÑOS DEL ESTADO, NO PERMITIRÉ MÁS SU VENTA..
PUES TAMBIÉN EN LAS PRIMARIAS ESTÁN PROHUBIENDO SU VENTA..¿ES COSA DE ALLÁ ARRIBA, MAESTRA?
¡OJALÁ LA SEP HICIERA ESO! HAY DEMASIADOS INTERESES, PROFESOR. ¡Y TAMBIÉN NOS VAMOS A METER CON LOS VENDEDORES DE TACOS Y TORTAS!
¡QUÉ BUENO! NOMÁS VENDEN ENFERMEDADES A LOS NIÑOS: TODOS ESOS ANTOJITOS SON PURAS PORQUERÍAS..
¿VERDAD? PUES HEMOS ENCONTRADO QUE MUCHOS PADRES DE FAMILIA SE NOS ENOJAN PORQUE CORREMOS A LOS VENDEDORES..!
¡CHIHUAHUA! ¿PREFERIRÍAN QUE SE MURIERAN SUS HIJOS DE UNA TIFOIDEA? PERO HAY GENTE ASÍ..

SEGÚN PARECE, TODOS NOS VAMOS A MORIR ¡HASTA LOS MILLONARIOS!

VOOOOY.. ¿USTÉ CREE? ¡HASTA LOS DEL CAMPO RIP..!

ES QUE A ESTE MUNDO NOMÁS VENIMOS DE PISA Y CORRE, ANTIVEROS!

LA CIENCIA HA AVANZADO DE A FEO, YA HACE HASTA NIÑOS.. PERO NO SE HA INVENTADO AUN NADA PARA NO MORIRSE...

¡ENTONCES HAY QUE GOZAR DE LA VIDA, JOVEN!

¿ASÍ EL HOMBRE QUE SEGÚN TODOS LOS INDICIOS NO ES MAS QUE UN ANIMAL CON USO DE RAZÓN, HA TOMADO ESA GRAN VERDAD EN DOS FORMAS, O DOS FILOSOFÍAS:

HAY QUE VIVIR APRISA ANTES QUE SE NOS TERMINE EL PERMISO..

¡ÉSO! ALIVIÁNATE Y GÓZALA, PAPACITO..

ESA "FILOSOFÍA" DE GOZAR LA VIDA RÁPIDO, INCLUYE LO QUE SE HA DADO EN LLAMAR LOS **EXCESOS**: EXCESOS EN EL BEBER, EL FUMAR, EL HACER EL AMOR, EL DIVERTIRSE Y TAMBIÉN EL COMER..

¡QUÉ VIDA!

LA SEGUNDA FILOSOFÍA ES MENOS POPULAR ENTRE LA TROPA:

HAY QUE DARLE UN SENTIDO A LA VIDA..

¡BAH!

NO ES COMO PUDIERA CREERSE. UNA FILOSOFÍA RELIGIOSA CON VISTAS A OTRO MUNDO, PUES LA PRACTICAN SOBRE TODO LOS ATEOS, (Y EN MENOR CANTIDAD LOS AUTÉNTICOS CRISTIANOS Y LOS PAISES ORIENTALES..)

VIVIR ES TRATAR DE DESCUBRIR EL OBJETO DE LA VIDA..

MUY PRONTO UNA REVISTA DIFERENTE

PARA MILLONES DE GENTES, LA VIDA ES SÓLO LA BÚSQUEDA DE LO QUE A ELLAS LES INTERESA, POR LO GENERAL EL DINERO..

Y TODO LO QUE CON ÉL SE CONSIGUE..

¿LA GUERRA DE VIETNAM? ¿LOS PROBLEMAS DE LOS CAÑEROS? ¿EL ALZA DE PRECIOS? ¿LOS PORROS? ¿LA REFORMA AGRARIA Y LAS INVASIONES DE TIERRAS?

..PUES YO SOSTENGO QUE EL LEÓN Y EL PUEBLA

ES SORPRENDENTE EL NÚMERO DE MEXICANOS Y MEXICANAS A QUIENES TIENE SIN CUIDADO QUE A SU ALREDEDOR HAYA PROBLEMAS: SÓLO LES INTERESA LO QUE LES PUEDA AFECTAR A ELLOS..

¿HUELGA DE PILOTOS? ¿CÓMO SE ATREVEN? ¡YO TENGO QUE ESTAR EL LUNES EN LA FIESTA DE LAS GORIBAR EN GUADALAJARA!

¡DESDE QUE CUBA ES UN PAÍS COMUNISTA, NO HE PODIDO FUMAR UN HABANO!

¿TE IMAGINAS? AL TROPICANA YA ENTRAN PUROS NEGROS: AQUELLO DEBE SER UN DESASTRE..

¿LE PREOCUPARÁ AL DUEÑO DE LA COCA-COLA QUE SU REFRESCO ESTÉ DAÑANDO LA SALUD DE MILES DE NIÑOS? ¿PENSARÁ EL QUE VENDE PAPAS FRITAS QUE SU PRODUCTO ESTÁ ENFERMANDO A MUCHA GENTE?

¿BAJARON LAS VENTAS? ¡HAY QUE REFORZAR LA PUBLICIDAD!

ESTAS FILOSOFÍAS RIGEN - CLARO ESTÁ - EL MODO DE COMER.. A LOS EGOÍSTAS, NI SIQUIERA LES IMPORTA LO QUE LE PASE A SU CUERPO, SI "ESTÁN GOZANDO LA VIDA AL COMER "COMO LES GUSTA"... LOS OTROS EN CAMBIO, SACRIFICAN EL "SABOR" PARA TENER BUENA SALUD Y PODER ASÍ SERVIR MEJOR, TRABAJAR, SER ÚTILES AL PRÓJIMO..

ESTA VIDA ES UN CAMOTE, Y EL QUE NO LA GOZA, UN TONTOTE..

EN RESUMIDAS CUENTAS Y SIN METERNOS EN HONDURAS NI EN TEGUCIGALPA, PODEMOS RESUMIR ESTA FILOSOFÍA ASÍ:

¿GOZAR O SERVIR?

(EL TEMA ES LARGO Y AHÍ SE LO DEJAMOS PARA QUE LO DESTROCE.. Y NOS VAMOS A LO QUE TE TRUJE, CHENCHA, O SEA A LA CUESTIÓN DE LA COMIDA NATURAL..)

VEAMOS PARA EMPEZAR UNA COSA: EL "DISFRUTE" DE LA VIDA PARA TODOS LOS QUE CREEN QUE PARA ÉSO ES LA VIDA, CONSISTE EN EXCITAR ARTIFICIALMENTE LOS SENTIDOS, CON SUSTANCIAS AJENAS A LOS SENTIDOS:

9/111

TODAS LAS SENSACIONES ADQUIRIDAS SON AVES, "FORZANDO" AL CUERPO, A LA MÁQUINA QUE TENEMOS, CON LOS RESULTADOS QUE OCURREN CUANDO SE FORZA UN MOTOR: TRUENA..

A FIN DE CUENTAS, EL QUE PARA "GOZAR" DE LA VIDA FUMA COMO LOCO, BEBE O SE INYECTA, SE DESVELA O TRAGA COMO HUEREFANO, TIENE EN TAN MAL ESTADO SU ORGANISMO QUE ACABA POR NO PODER "GOZAR" LA COMIDA O LA BEBIDA POR ESTAR ENFERMO..

MUY PRONTO UNA REVISTA DIFERENTE

PORQUE, SEÑORAS Y SEÑORES, CUATES Y CUATAS: PARA GOZAR DE LA VIDA CUAL DEBE SER, Y DISFRUTAR COMO SE DEBE DE UN BUEN VINO, UN BUEN PLATILLO O UNA CRIATURITA DEL SEXO OPUESTO (EJEM), EL CUERPO TIENE QUE ESTAR EN BUEN ESTADO...

¿DICE USTED QUE LA DIABETES ES ENEMIGA DEL AMOR? ¡CON RAZÓN NOMÁS NO..!

Y LAS COSAS QUE AMUELAN MÁS AL ORGANISMO SON LAS COSAS QUE, SEGÚN MUCHOS SON EL "DISFRUTE" DE LA VIDA:

VINO, CIGARRO, UNA BUENA COMIDA...

CREO QUE YA SALE SOBRANDO HABLAR MAL DEL CIGARRO Y DEL ALCOHOL COMO PRINCIPALES ENEMIGOS DE LA SALUD: AMBOS HACEN TANTO MAL COMO LAS DROGAS, PERO..

¿TAMBIÉN LA COMIDA ES UN ENEMIGO DE LA SALUD??

AH, NO.. ¡A MÍ NADIE ME QUITA MIS FILETOTES NI MIS CHULETAS!

BA EN EL NÚMERO ANTERIOR HABLAMOS DE LOS MALES DE LA COMIDA <u>ANTINATURAL</u> QUE TENEMOS EN MÉXICO (Y EN GENERAL, EN TODOS LOS PAÍSES SUBDESARROLLADOS: DE AHÍ EL SUBDESARROLLO..) PERO NOS QUEDAMOS A MEDIAS: SI LO QUE COMEMOS NO NOS HACE PROVECHO.. ¿QUÉ COMER ENTONCES?

¿QUÉ <u>PODEMOS</u> COMER?

COMO ÉSTO ES UNA REVOLUCIÓN LO PRIMERO ES DESTRUIR LO QUE NO SIRVE PARA CONSTRUIR DESPUÉS...
¡ÉSTOS SE QUIEREN METER HASTA LA COCINA!
PRECISAMENTE VAMOS A EMPEZAR POR LA COCINA, QUE ES DONDE SE FABRICA LA SALUD. LA FAMOSA NUTRIOLOGA JANE KINDERLEHRER, DICE QUE HAY QUE TIRAR A LA BASURA TODO ÉSTO:
1. AZÚCAR REFINADA
2. TODA HARINA BLANCA
3. ARROZ PULIDO
4. LA SAL REFINADA
5. LAS CAJAS DE CORN FLAKES Y DEMÁS CEREALES INÚTILES Y AZUCARADOS..
6. LAS LATAS DE FRUTAS EN CONSERVA
7. LAS MERMELADAS EN FRASCO ENDULZADAS CON AZÚCAR Y COLOREADAS CON COLORANTES ARTIFICIALES. QUE SON UN VENENO
8. LOS DULCES HECHOS CON AZÚCAR REFINADA (TODOS, CASI..)
9. LAS BOTELLAS DE SALSAS, CHILES, ADEREZOS DE ENSALADAS, etc.
10. TODO EL PAN ELABORADO CON HARINA BLANCA; GALLETAS IDEM, etc.
12. TODOS LOS REFRESCOS EMBOTELLADOS, LAS ESENCIAS ARTIFICIALES, LOS CHOCOLATES EN TABLETA (POR EL AZÚCAR)
13. TODOS LOS ACEITES, MANTECAS Y GRASAS ANIMALES... (Y CALDOS DE POLLO EN CUBO)
¡UY: POS, NO QUEDÓ NADA!

MUY PRONTO UNA REVISTA DIFERENTE

¿CON QUÉ ACONSEJA DOÑA JANE KINDERLEHRER RELLENAR LA DESPENSA, EN VEZ DE TODO ÉSO ??

- MIEL NATURAL
- AZÚCAR PRIETOTA
- HARINA DE SOYA
- HARINA DE TRIGO ENTERO
- HARINA DE ALGARROBO
- GERMEN DE TRIGO
- ACEITE DE GERMEN DE TRIGO
- ACEITES DE SÉSAMO, SOYA, GIRASOL, CÁRTAMO, ETC.
- LEVADURA DE CERVEZA
- SEMILLAS DE GIRASOL
- PEPITAS DE CALABAZA
- SAL DE MAR
- COCO RALLADO
- NUECES DE TODAS
- FRUTAS SECAS
- YOGURT
- HONGOS SECOS

MUCHAS DE LAS COSAS YA EXISTEN EN EL MERCADO, OTRAS SÓLO SE CONSIGUEN EN LAS POCAS TIENDAS NATURISTAS QUE HAY EN MUY POCAS CIUDADES DEL PAÍS. PERO ESPERAMOS QUE LEA ESTOS NÚMEROS DON

JORGE DE LA VEGA DOMÍNGUEZ

ESE MERO (QUE ADEMÁS ES CUATITO..) HASTA AHORA LA CONASUPO SE HA ENCARGADO DE VENDERLE AL PUEBLO PORQUERÍAS (PERO BARATAS AL MENOS): COSAS DE SEGUNDA, EN MAL ESTADO, CORRIENTES, DESHECHOS, SOBRANTES Y VIEJAS (NO MALENTIENDAN.)

12
III

LA CONASUPO PODRÍA SER, SIN EMBARGO, EL CONDUCTO IDEAL PARA LLEVARLE AL PUEBLO LA BUENA ALIMENTACIÓN, Y DE PASO EDUCARLO PARA QUE SEPA USAR ESAS COSAS "RARAS", -PERO MEJORES QUE UN BISTEC- COMO LA SOYA, EL GERMEN DE TRIGO, LA LEVADURA DE CERVEZA, EL MASCABADO, EL GIRASOL, LAS NUECES, PASAS, DATILES, ETC.

TODO LO CUAL SE DA EN MÉXICO Y SU VENTA NO ES PROBLEMA..

(EXCEPTO PARA LOS MONOPOLIOS EXTRANJEROS QUE CONTROLAN TODA "NUESTRA" INDUSTRIA ALIMENTICIA..)

¡ESA SÍ QUE SERÍA UNA MEDIDA REVOLUCIONARIA, DON LUIS!

NI CUBA, NI LA URSS, NI CHINA (ALLÁ A MEDIAS), NI NINGÚN PAÍS HA LLEVADO A CABO UNA REVOLUCIÓN ALIMENTICIA COMO LA QUE SE PODRÍA LLEVAR A CABO EN MÉXICO PARA BENEFICIO DE TODOS...

YAA: QUE SEA MENOS, ¿NO?

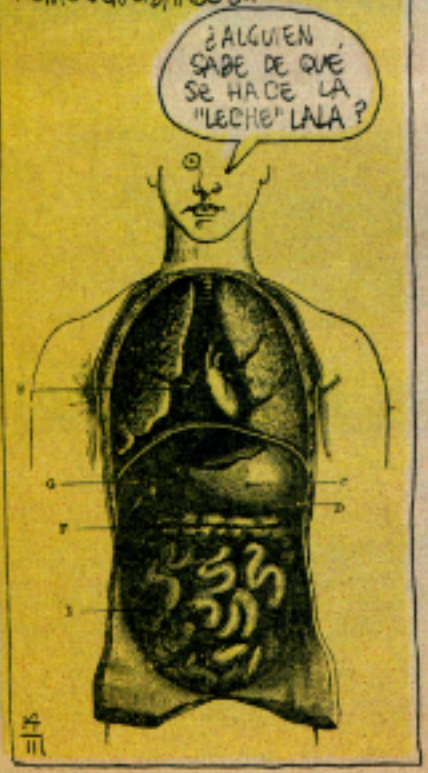
LA COSA PARECE EXAGERADA, PERO NO: UN PUEBLO ES LO QUE COME, Y PODEMOS VER LA DECADENCIA MORAL DE UN PAÍS VIENDO LO QUE CONSUME: ESTADOS UNIDOS O ESPAÑA O CHINA O ALEMANIA..

HOT DOGS, HAMBURGUESAS, HAM AND EGGS, REFRESCOS A LO BESTIA, SANDWICHES, LATAS Y MÁS LATAS, PASTELES, DULCES A LO LOCO, PIZZAS...

Y NO ES POR NADA QUE E-UNIDOS SEA UN PAÍS ENFERMO -FÍSICA Y MORALMENTE- Y LO ES MÁS CADA DÍA, A MEDIDA QUE SU ALIMENTACIÓN SE HA VENIDO INDUSTRIALIZANDO Y DESNATURALIZANDO...

EL AUMENTO DE ENFERMEDADES, CRIMENES, DROGAS, MUERTES DEL CORAZÓN ES MAYOR EN LOS PAÍSES CAPITALISTAS (USA, FRANCIA, JAPÓN, INGLATERRA, ALEMANIA OCCID., HOLANDA, ETC) DONDE POR PURA COINCIDENCIA LA ALIMENTACIÓN ES CADA DÍA MÁS NEGOCIO DE PARTICULARES. Y DONDE CADA DÍA SE COME PEOR..

ES DECIR, SON PAÍSES DONDE EL PÚBLICO YA NO SABE QUÉ COME. PUES LA QUÍMICA Y LOS "ADELANTOS" HAN HECHO ESTRAGOS EN LOS ALIMENTOS AL PINTARLOS, ENDULZARLOS, PRESERVARLOS, COMPRIMIRLOS, "VITAMINIZARLOS" (PURO CUENTO.), HIDROGENIZARLOS, DESETIZARLOS, PURIFICARLOS, PULIRLOS, BLANQUEARLOS Y HOMOGENEIZARLOS..



UNO DE LOS PEORES ALIMENTOS (Y QUE MUCHOS PEDIATRAS IRRESPONSABLES "RECOMIENDAN") SON LOS TALES GERBER, DIZQUE ALIMENTOS INFANTILES, QUE HAN PERDIDO EN SU PROCESO DE INDUSTRIALIZACIÓN TODAS LAS PROPIEDADES DE LA FRUTA O LA VERDURA...

POR OTRA PARTE, YA RESULTA IMPOSIBLE HALLAR UN DULCE QUE NO ESTÉ PINTADO CON COLOR SINTÉTICO. PINTAN TAMBIÉN LA HARINA, LAS JALEAS Y MERMELADAS, LA MARGARINA, LA SALSA DE TOMATE, EL JAMON, LAS SALCHICHAS.. ¡HASTA LAS NARANJAS!

¡DE LA VISTA NACE EL AMOR!

Y DEL COLOR, EL CÁNCER..

EL GOBIERNO DE LOS ESTADOS UNIDOS ESTÁ "ESTUDIANDO" DESDE 1956 UNA LEY PARA PROHIBIR EL USO DE COLORANTES ARTIFICIALES EN LOS ALIMENTOS, POR ESTAR COMPROBADO QUE PRODUCEN CÁNCER Y ALTERACIONES DEL SISTEMA CIRCULATORIO. PERO COMO LA SUPER INDUSTRIA ALIMENTICIA ES PODEROSA, AÚN SE SIGUE "ESTUDIANDO"..

SOLO MENCIONAREMOS - PARA TERMINAR ESTE ASUNTO - ALGUNOS PRODUCTOS QUÍMICOS QUE SE USAN A DIARIO EN LOS ALIMENTOS, Y QUE SE HA DEMOSTRADO SON NOCIVOS:

ARSÉNICO, USADO COMO INSECTICIDA

COMPUESTOS SEMEJANTES A LA CERA, USADOS EN RECIPIENTES PARA LA LECHE Y LOS JUGOS..

LOS COLORANTES SUSODICHOS..

ACEITES MINERALES, USADOS PARA COCINAR Y PRESERVAR LOS ALIMENTOS ENLATADOS

SABORIZANTES QUÍMICOS USADOS PARA REALZAR EL SABOR DE PASTAS, SOPAS, SALSAS, GALLETAS..

DROGAS ANTIBIÓTICAS USADAS EN AVES Y GANADO PARA ACELERAR SU CRECIMIENTO..

VIVIMOS EN UN SISTEMA DE LUCRO, Y A LOS FABRICANTES DE ALIMENTOS ES LO ÚNICO QUE LES IMPORTA: EL DINERO..

¿NO ES TIEMPO YA DE PAGARLES CON LA MISMA MONEDA??

EN LOS USA Y OTROS PAISES, SE HA INICIADO YA UNA "VUELTA A LA NATURALEZA" Y MUCHÍSIMA GENTE HA DEJADO DE CONSUMIR PRODUCTOS BALINES COMO PASTELITOS, DULCES, REFRESCOS, ALIMENTOS ENLATADOS, CHICLES, GALLETAS, ETC. ETC.

¡CONSUMA LO QUE LA TIERRA PRODUCE!

15/111

POR OTRA PARTE, YA RESULTA IMPOSIBLE HALLAR UN DULCE QUE NO ESTÉ PINTADO CON COLOR SINTÉTICO. PINTAN TAMBIÉN LA HARINA, LAS JALEAS Y MERMELADAS, LA MARGARINA, LA SALSA DE TOMATE, EL JAMÓN, LAS SALCHICHAS.. ¡HASTA LAS NARANJAS!

¡DE LA VISTA NACE EL AMOR!

Y DEL COLOR, EL CÁNCER..

EL GOBIERNO DE LOS ESTADOS UNIDOS ESTÁ "ESTUDIANDO" DESDE 1956 UNA LEY PARA PROHIBIR EL USO DE COLORANTES ARTIFICIALES EN LOS ALIMENTOS, POR ESTAR COMPROBADO QUE PRODUCEN CÁNCER Y ALTERACIONES DEL SISTEMA CIRCULATORIO. PERO COMO LA SUPER INDUSTRIA ALIMENTICIA ES PODEROSA, AÚN SE SIGUE "ESTUDIANDO"..

SOLO MENCIONAREMOS - PARA TERMINAR ESTE ASUNTO - ALGUNOS PRODUCTOS QUÍMICOS QUE SE USAN A DIARIO EN LOS ALIMENTOS, Y QUE SE HA DEMOSTRADO SON NOCIVOS:

ARSÉNICO USADO COMO INSECTICIDA

COMPUESTOS SEMEJANTES A LA CERA, USADOS EN RECIPIENTES PARA LA LECHE Y LOS JUGOS..

LOS COLORANTES SUSODICHOS..

ACEITES MINERALES, USADOS PARA COCINAR Y PRESERVAR LOS ALIMENTOS ENLATADOS

SABORIZANTES QUÍMICOS USADOS PARA REALZAR EL SABOR DE PASTAS, SOPAS, SALSAS, GALLETAS..

DROGAS ANTIBIÓTICAS USADAS EN AVES Y GANADO PARA ACELERAR SU CRECIMIENTO..

VIVIMOS EN UN SISTEMA DE LUCRO, Y A LOS FABRICANTES DE ALIMENTOS ES LO ÚNICO QUE LES IMPORTA: EL DINERO..

¿NO ES TIEMPO YA DE PAGARLES CON LA MISMA MONEDA??

EN LOS USA Y OTROS PAISES, SE HA INICIADO YA UNA "VUELTA A LA NATURALEZA" Y MUCHISIMA GENTE HA DEJADO DE CONSUMIR PRODUCTOS BALINES COMO PASTELITOS, DULCES, REFRESCOS, ALIMENTOS ENLATADOS, CHICLES, GALLETAS, ETC. ETC.

¡CONSUMA LO QUE LA TIERRA PRODUCE!

MUY PRONTO UNA REVISTA DIFERENTE

(COMO LOS AGACHADOS NO VIVE DE LA PUBLICIDAD DE NESCAFÉ NI DE LA NABISCO-FAMOSA O LA CLEMENTE, NOS SUMAMOS AL BOICOT: TOTAL, ES POR LA SALUD DE TODOS)

¡PERO YA ME ESTOY MURIENDO DEL HAMBRE Y NO ME HAN DICHO QUÉ PUEDO COMEEER!

MOMENTO: ORITA LE TRAIGO SU ALFALFA..

COMO YA HABRÁN ADIVINADO, SE TRATA DE VOLVER A COMER COMO ANTES... Y APRENDER A VOLAR LA COMIDA "CIVILIZADA"..

ES DECIR, COMER CON LA NATURALEZA Y NO EN CONTRA DE LA NATURALEZA, QUE ES COMO LO ESTAMOS HACIENDO A DIARIO..

¿NO ES MUY DIFÍCIL HACERLO EN PLENO SIGLO VEINTE ??

¿SÓLO EN EL CAMPO SE PUEDEN CONSUMIR LOS ALIMENTOS NATURALES? ¡QUÉ VA!

DESDE LUEGO, A LAS PERSONAS QUE VIVEN Y COMEN DENTRO DE UNA OFICINA, LES RESULTARÁ UN POCO DIFÍCIL COMER BIEN, PERO EN GENERAL NO ES MAYOR PROBLEMA COMER BUENO Y SANO: POR FORTUNA LA CIVILIZACIÓN NOS HA DEJADO AÚN MUCHO Y VARIADO QUE COMER, Y HASTA MÁS BARATO, SI NOS PONEMOS CHANGOS..

EMPEZAREMOS CON LAS FRUTAS, QUE ABUNDAN EN MÉXICO Y SON BARATAS..

..Y QUE CONSTITUYEN EL MEJOR DESAYUNO..

LAS FRUTAS SON, ESENCIALMENTE, LA FUENTE MÁS RICA DE MINERALES Y VITAMINAS (Y CARBOHIDRATOS) PARA NUESTRO ORGANISMO. PERO...

¡HAY QUE SABER COMER LA FRUTA, CABALLERO!

¿Y QUÉ TAL UN COCTEL DE MELÓN, PAPAYA, SANDÍA, PIÑA Y MANZANA?

¡MAL, CABALLERO! POR LO GENERAL LOS COCTELES DE FRUTA SON UNA BOMBA PARA EL ESTÓMAGO POR LA MALA COMBINACIÓN: LA FRUTA NO SE DEBE REVOLVER ASÍ NOMÁS, SINO CON CIERTO ORDEN, DE ACUERDO AL TIPO DE FRUTA..

HAY TRES TIPOS DE FRUTA:

17/11

DULCE

MAMEY.
PLÁTANOS.
ZAPOTES. CHICOZAPOTES.
HIGOS (FRESCO Y SECO)
CIRUELAS PASAS.
PASAS. DÁTILES.
FRUTAS SECAS.

ÁCIDA

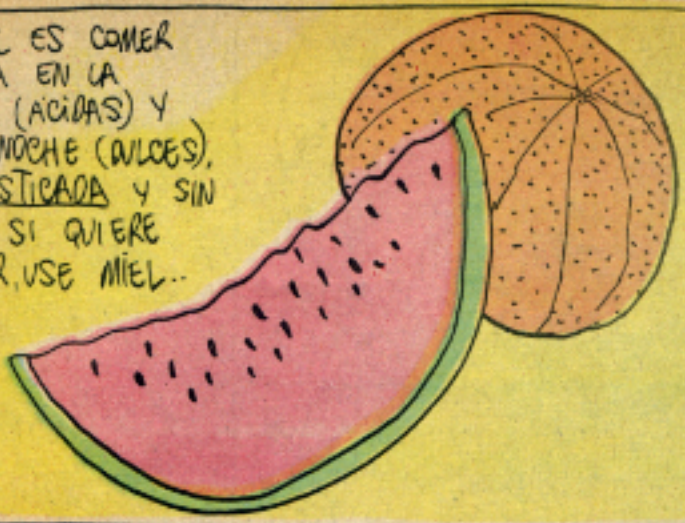
NARANJA. LIMA.
LIMÓN. TORONJA.
MANDARINA.
LIMÓN REAL.
PIÑA. MEMBRILLO.
FRESAS. GUAYABA.

SUB ÁCIDA

PAPAYA. TUNA.
MANZANA.
PERA. UVAS.
MANGO. ANONA.
CHIRIMOYAS.
CIRUELA. NÍSPERO.

DULCE Y ÁCIDA NO SE DEBEN COMBINAR, SINO: DULCE CON SUBÁCIDA... Y ÁCIDA CON SUBÁCIDA, O HACEN CIRCO...

LO IDEAL ES COMER LA FRUTA EN LA MAÑANA (ACIDAS) Y EN LA NOCHE (DULCES), BIEN MASTICADA Y SIN AZÚCAR. SI QUIERE ENDULZAR, USE MIEL..

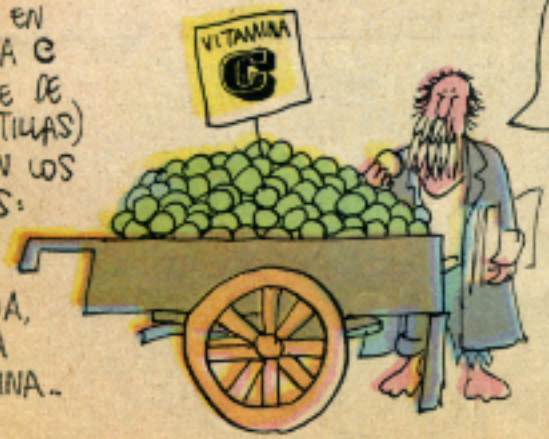


HAY DOS FRUTAS QUE ES MEJOR NO COMBINAR CON NINGUNA OTRA, SINO COMER SOLITAS (A MEDIA MAÑANA O COMP MERIENDA) : EL MELÓN Y LA SANDIA, CUYA DIGESTIÓN ES MUY DIFÍCIL...

LA FRUTA, ADEMÁS, TIENE DOS VIRTUDES: ALIMENTA Y CURA, O SEA QUE EN MUCHOS CASOS SUPLE A LA MEDICINA..

LA MANZANA ES LA FRUTA POR EXCELENCIA. POR SU RIQUEZA MINERAL Y EN VITAMINA C. IDEAL PARA LOS ARTRÍTICOS. PUES ELIMINA EL ÁCIDO ÚRICO. TAMBIÉN FUNCIONA EN LAS DIARREAS. SE RECOMIENDA COMERLA CON TODO Y CÁSCARA, POR SER EN LA CÁSCARA DONDE SE ENCUENTRA LA CELULOSA, ELEMENTO BÁSICO PARA EVITAR LOS (PVE) ESTREÑIMIENTOS.

PERO LA MAYOR RIQUEZA EN VITAMINA C (OLVÍDESE DE LAS PASTILLAS) ESTÁ EN LOS CÍTRICOS: LIMÓN, LIMA, NARANJA, TORONJA MANDARINA..



EN AYUNAS TODOS LOS DÍAS, OLVÍDESE DE LA GRIPE..

..Y DEL REUMATISMO, GOTA Y ARTRITIS. JUGO DE LIMÓN EN AYUNAS. ELIMINA LAS LOMBRICES Y LIMPIA EL HÍGADO. NOMÁS QUE TÓMELO CON POPOTE O ADIÓS DIENTES, LOS QUE HAY QUE LAVARSE LUEGO LUEGO DESPUÉS DE TOMAR CÍTRICOS..

EN VEZ DE MONUMENTOS IDIOTAS A PEDRO INFANTE, ÉSTO ES LO QUE MERECE UN MONUMENTO..

PLÁTANOS

O EL MEJOR CARBOHIDRATO

EL PLÁTANO ES UN BUEN ALIMENTO PUES, AUNQUE NO TIENE PROTEÍNAS NI MINERALES, PROVEE DE CARBOHIDRATOS QUE NO ENGORDAN, COSA RARA EN LOS CARBOHIDRATOS. ÉSO SÍ, HAY QUE COMERLOS BIEN MADUROS Y HAY QUE MASTICARLOS BIEN.

¡NO LOS COMBINE NUNCA CON FRUTAS ÁCIDAS!

POR UVAS NO PARAMOS ¡HIC!

¡H, SI NO TOMÁRAMOS LAS UVAS ABOTELLADAS, SINO ASÍ NOMÁS!

LA UVA ES UN FRUTO INCREÍBLE ¡BUENO: REGULA SECRECIONES, DISUELVE LOS DEPÓSITOS CALCÁREOS, AUMENTA LA SECRECIÓN BILIAR, ESTIMULA LOS CENTROS NERVIOSOS, LA CIRCULACIÓN Y LA SECRECIÓN ÁCIDA DEL ESTÓMAGO.. ¿POR QUÉ TANTO TIENEN LAS UVAS..? DIRÁ USTED..

LA UVA CONTIENE SALES MINERALES, VITAMINAS A, B Y C, AZÚCAR (GLUCOSA) Y AGUA. CÓMASELAS CON TODO Y CASCARA Y SEMILLAS, Y TENDRÁ TODO UN SEÑOR ALIMENTO..

Y ADEMÁS SON SABROSAS Y BARATAS..

TUNAS, PERAS, PAPAYAS, MANGOS, GUAYABAS.. ¡PUF! ¿QUÉ MEJOR DESAYUNO QUE UN BUEN PLATO DE FRUTAS FRESCAS..??

(SI ES DE UNA SOLA, MEJOR.)

¡NUEZ BUENA, NUEZ BUENA!

¿Y SI NO ES BUENA PA' QUÉ LA VENDE?

↑ CHISTE DEL AÑO PEL CALDO..

..PERO NOS DA DIE PARA EMPEZAR A METERNOS CON LAS ENGAÑOSONAS

NUECES

PIÑÓN
ALMENDRA
BELLOTA
CASTAÑA
NUEZ
NUEZ DE LA INDIA,
etc.

TODAS SON FRUTAS OLEAGINOSAS. ES DECIR, DAN ACEITE.. DE AHÍ QUE SEAN PESADITAS..

The Nuteracker

LO CUAL NO ES QUITA LO NUTRITIVO: RICAS EN GRASAS Y PROTEÍNAS, LAS NUECES SON UNO DE LOS ALIMENTOS QUE SUPLEN A LA CARNE Y CON VENTAJAS. UNA ALMENDRA ES MEJOR ALIMENTO A LA LARGA, QUE UN TACO DE CARNE, DICHO SEA CON PERDÓN..

LAS NUECES, ADEMÁS CONTIENEN FUERTES CANTIDADES DE SALES MINERALES (FÓSFORO, CALCIO, MAGNESIO, AZUFRE) Y VITAMINA B. POR ÉSO NO HAY QUE COMER EN CANTIDADES SERIAS

IGUAL QUE LAS NUECES, PERO MÁS BARATO, EL CACAHUATE ES OTRO MAGNÍFICO ALIMENTO RICO EN PROTEÍNAS, GRASA Y MINERALES. COMO LAS NUECES, HAY QUE COMERLO POCO Y BIEN MASTICADO...

¿Y LA FRUTA SECA?

¡OTRA MARAVILLA ALIMENTICIA !! CIRUELAS, PASAS, HIGOS, DÁTILES, SON RICOS EN MINERALES, VITAMINA CARBOHIDRATOS Y PROTEÍNAS.. Y DE PILÓN NO TIENEN GRASAS LOS CONDENADOS...

ESTAS PEQUEÑAS FRUTITAS SON SUPER-ALIMENTOS, FACILES DE CONSERVAR, LIGEROS DE LLEVAR, NUTRITIVOS, ENERJETICOS Y CALÓRICOS. LO LAMENTABLE ES QUE CASI TODOS SON CAROS (DÁTILES E HIGOS SOBRE TODO..)

NO HAY NADA MEJOR PARA LAS EXCURSIONES

(NO OLVIDAR LAS VIRTUDES DE LA CIRUELA-PASA EN EL ESTREÑIMIENTO!)

Y YA QUE ESTAMOS HABLANDO DE CIRUELAS Y ESTREÑIMIENTO, VAMOS A APROVECHAR LA OCASIÓN PARA HABLAR DE LOS EXCUSADOS...

¡Y SU INUTILIDAD!

¿QUIÉN DIABLOS DISEÑÓ O INVENTÓ ESOS SANITARIOS DONDE EL CUERPO NO ESTÁ EN BUENA DISPOSICIÓN PARA EVACUAR EL VIENTRE? LA MEJOR POSTURA PARA HACER BIEN LA POPÓ ES EN CUCLILLAS, COMO E EL CAMPO (EN ORIENTE NO SE USAN AS TAZAS.)

ALLÁ EN EL SABIO ORIENTE (CERCANO, LEJANO Y MEDIO) LOS EXCUSADOS SON SÓLO DOS HUELLAS Y UN AGUJERO (CON AGUA CORRIENTE, DESDE LUEGO..) TODO, AL NIVEL DEL PISO, CLARO.

¿NO PODRÍA AQUÍ LA INDUSTRIA HACER EXCUSADOS CHAPARRITOS?

Y DESPUÉS DE ESTE INTERMEDIO ESCATOLÓGICO, NOS VAMOS A LAS..

VERDURAS

O SEA, LA BASE NATURAL DE LA ALIMENTACIÓN HUMANA JUNTO CON LA FRUTA DESDE QUE ERAMOS CHANGUITOS..

EL REINO VEGETAL ES → FRUTAS, HORTALIZAS, LEGUMBRES, VERDURAS (TODO LO QUE ES PLANTA, PUES..!)

LO IDEAL SERÍA COMERLOS CRUDO TODO, Y DE HECHO LO HACE ASÍ MUCHÍSIMA GENTE.. PERO EN LA PRÁCTICA ES MEJOR COMBINAR CRUDO Y COCIDO...

EMPEZAREMOS -COMO SE DEBE EMPEZAR TODA COMIDA DE MEDIODÍA- POR LAS MINERALIZANTES **ENSALADAS**...→

LAS VERDURAS Y HORTALIZAS CONTIENEN LO MEJOR DE LA TIERRA Y DEL SOL, DE DONDE SE NUTREN: COMPARE UNA ENSALADA DE RIQUEZAS NATURALES, CON UNA ARTIFICIAL Y BALIN SOPA DE PASTA...

¡PUES SI, PERO S'IGO SINTIÉNDOME CONEJO..

TRADICIONALMENTE LA ENSALADA SE PREPARA CON ACEITE Y VINAGRE..

LE SUGERIMOS QUE TIRE A LA BASURA EL VINAGRE POR SER VENENO A LOS RIÑONES

EN VEZ DE VINAGRE, USE LIMÓN

(Y EVITE LO MÁS POSIBLE LA SAL..)

¿ RECETAS DE ENSALADAS ? ¡.. USTED INVÉNTELAS!

SIMPLEMENTE ESCOJA TRES O CUATRO VERDURAS, PÓNGALAS EN AGUA DE SAL ¼ DE HORA, Y SÍRVALAS EN PLATÓN:

LECHUGA
JITOMATE
APIO
PEREJIL
CEBOLLA
PEPINO
COLIFLOR
CALABACITA
BERRO
RABANITO
BETABEL
PIMIENTO
COL
ZANAHORIA
(TODO CRUDO)

ADEMÁS, LE PUEDE AÑADIR A SU ENSALADA UN AHUACATE O UNAS ACEITUNAS.. ¡Y ¡LA GLORIA!

ENSALADAS COCIDAS:

PAPAS · ALCACHOFAS
EJOTES · HABA VERDE ·
CHÍCHAROS · GARBANZOS ·
BETABEL · BERENJENA ·
ESPINACAS · NABOS ·
ACELGAS · SOYA ·
CALABACITAS · CHAYOTE

GUISAR LAS VERDURAS ES QUITARLES SU SUSTANCIA, SUS MINERALES, VITAMINAS Y PROTEINAS. POR ESO DICEN ALGUNOS QUE ES PREFERIBLE COMER CRUDA LA VERDURA, PARA APROVECHAR INTEGRAS SUS PROPIEDADES...

¡LOS ALIMENTOS YA TIENEN SU PROPIO SABOR, SEÑORA!

PERO SI QUIERE QUE TODO LE SEPA A CHILE O CONSOMÉ CUADRADO, ¡POS PÓNGASELOS!

PERO RECUERDE QUE EL SABOR SE LE DA FÁCILMENTE, A BASE DE SALSAS HECHAS EN CASA, NO EMBOTELLADAS, SIN NECESIDAD DE FREIR LAS VERDURAS EN LA SALSA..

LO QUE ESTOY TRATANDO DE DECIR ES QUE EL CALOR EXCESIVO DESTRUYE LAS VITAMINAS EN LOS ALIMENTOS Y PROVOCA ADEMÁS LA "LEUCOCITOSIS DIGESTIVA", O SEA EL AUMENTO DE GLÓBULOS BLANCOS EN LA SANGRE.. COSA QUE NO PRODUCEN DURANTE LA DIGESTIÓN LOS ALIMENTOS CRUDOS...

¿QUÉ DIABLOS SIGUE DESPUÉS DE LA ENSALADA??

TOMADA YA LA VITAMINA Y LOS MINERALES, SIGUEN LOS CARBOHIDRATOS QUE OBTENEMOS EN LA SOPA:

¡AH: ¡AQUÍ ES DONDE ENTRAN LAS PASTAS, MASCACZONI!

(ENTRARÍAN, SI HUBIERA EN MÉXICO PASTAS HECHAS CON EL TRIGO ENTERO.. PERO COMO NO LAS HAY TODAVÍA...)

SIN EMBARGO, HAY MIL FORMAS DE PREPARAR SOPAS NUTRITIVAS, BARATAS Y SABROSAS, CON BASE EN ESTOS ALIMENTOS FECULENTOS:

PAPAS, NABO, ZANAHORIAS, CHÍCHAROS, SOYA, GARBANZOS, FRIJOLES, HABAS, LENTEJAS, AVENA, CEBADA, ARROZ, ESPÁRRAGOS, ELOTE.. ¡SAN GÜANGO DE LAS TELERAS!

NO UTILICE CALDO DE CARNE: SE PUEDE FREIR UN POCO DE AJO, JITOMATE Y CEBOLLA EN POCO ACEITE (VEGETAL) Y AÑADIRLO AL AGUA DONDE SE ESTÁ COCIENDO LA VERDURA O LEGUMBRE...

DESPUÉS DE LA SOPA, VIENE EL PLATILLO "FUERTE", DE GRASA Y PROTEÍNA..

¡AQUÍ LOS QUIERO VER! ¿CON QUÉ VAN A SUSTITUIR LA CARNE ??

LA GRAN PREOCUPACIÓN DE LOS ENEMIGOS DE LA COMIDA NATURAL ES LA PROTEÍNA QUE TANTO NECESITA EL CUERPO HUMANO PARA REPARAR LOS TEJIDOS CELULARES...

¿ES CIERTO QUE EL CUERPO NECESITA PROTEÍNAS ANIMALES FORZOSAMENTE ??

NO!

DEFINITIVAMENTE: NO

LO QUE EL CUERPO NECESITA ES SIMPLEMENTE PROTEÍNAS, PERO RESULTA QUE YA ESTÁ DEMOSTRADO QUE:

a) LAS PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL PRODUCEN ÁCIDO ÚRICO Y AUMENTAN EN FEA FORMA LA PRESIÓN ARTERIAL

b) LAS PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL NO PRODUCEN NADA DE ÉSO Y SON MÁS COMPLETAS EN AMINOÁCIDOS..

¿ENTONCES?

¿DÓNDE SE DAN LAS PROTEÍNAS VEGETALES?

PRINCIPALMENTE EN:

LAS PAPAS EL TRIGO Y LA SOYA

EL TRIGO VIENE A SER EL ALIMENTO MAS COMPLETO..
*

*..SI ES QUE ESTA COMPLETO... ¡TAL COMO LO COMEMOS EN MÉXICO, "REFINADO", VALE CORRO..

SI PARA LOS QUE AÚN QUIEREN SUS PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL, LAS PUEDEN TOMAR EN:
LA LECHE
LOS HUEVOS
EL QUESO, DE INDUDABLE ORIGEN ANIMAL..
(¿ O NO ?)

SIN EMBARGO, AÚN EN LA LECHE, MANTEQUILLA, QUESO O HUEVO, LAS PROTEÍNAS ANIMALES PRODUCEN TAMBIÉN COLESTEROL.. COSA QUE NO OCURRE CON LA SOYA, POR EJEMPLO..

¿La soya?

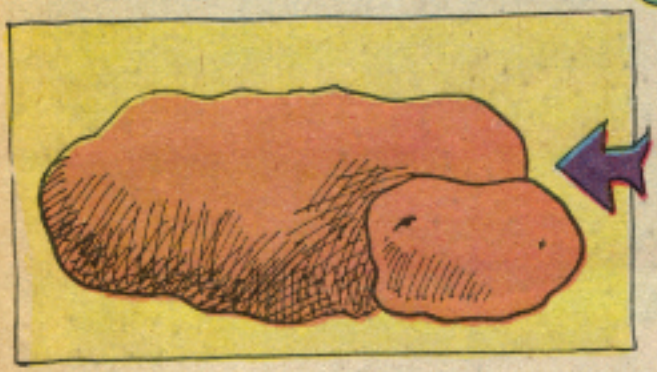
LA SOYA ES UNO DE LOS MÁS ANTIGUOS ALIMENTOS CULTIVADOS POR EL HOMBRE. ES UNA LEGUMINOSA PARECIDA AL FRIJOL, DE ORIGEN CHINO, Y QUE CONTIENE TODOS LOS AMINOÁCIDOS, Y ADEMÁS GRASAS, VITAMINAS, MINERALES Y CARBOHIDRATOS

O SEA, TODO..

UNA PORCIÓN DE SOYA EQUIVALE A DOS BISTECES, CUATRO HUEVOS, CUATRO PANES NEGROS (Y COMO 5 TAZAS DE LECHE MEXICANA...)

..O SEA: POKITA, PORKE ES BENDITOS

LA SOYA SE PUEDE TOMAR COMO SOPA, EN POLVO, EN ACEITE, COMO LECHE, EN GALLETAS, GERMINADA, EN PASTELES, O COMO "CARNE"... (Y ES SABROSA)



LA CAUSA DE LA BUENA ALIMENTACIÓN EUROPEA-EN GENERAL SE DEBE A DOS COSAS: EL TRIGO Y.. LAS PAPAS.

LA PAPA (MUCHAS VECES DESPRECIADA POR BARATA) ES UNO DE LOS ALIMENTOS MÁS COMPLETOS, RICA EN PROTEÍNAS, MINERALES, VITAMINAS Y CARBOHIDRATOS.. ¡CASI NADA!

QUIENES CREEN QUE LA CARNE ES LA QUE MÁS NUTRE Y HACE MEJORES CUERPOS, SON CADA DÍA MENOS... NO SÓLO EN LA TEORÍA LA DOCTRINA DEL VEGETARIANISMO HA DEMOSTRADO SU SUPERIORIDAD, SINO SOBRE TODO EN LA PRÁCTICA DE MILES DE GENTES QUE HAN DEJADO LA CARNE..

(Y DESDE ENTONCES SÓLO VEN AL DOCTOR PARA CENAR CON ÉL..)

A VER, A VER.. ¿CÓMO QUEDÓ LA COSA?

PUES ¡BAMOS EN LA PARTE DE LAS PROTEÍNAS: SOYA, PAPAS, TRIGO, LECHE, HUEVOS, QUESO.. ¿QUÉ MÁS?

¿AÚN HAY MÁS? ¡YA NO ME CABE!

NOS QUEDA POR VER UN PROBLEMA BÁSICO EN LA ALIMENTACIÓN: LA MALA COMBINACIÓN Y EL EXCESO EN LAS COMIDAS..

ES MEJOR COMER DE MENOS, QUE DE MÁS..

SÓLO DEJAR LA CARNE, NO NOS VA A DESINTOXICAR EL ORGANISMO. SI SEGUIMOS COMIENDO PAN BLANCO, DULCES, AZÚCAR BLANCA, REFRESCOS, EXCESO DE CHILE Y COMIDAS MAL COMBINADAS..

¿CÓMO SE COMBINAN LOS ALIMENTOS?

VAMOS A PONER UN EJEMPLO DE COMIDA MAL COMBINADA (SIN CARNE, POR SUPUESTO..):

HAY ARROZ CON QUESO, PAPAS AL HORNO CON CREMITA, HUEVOS AHOGADOS Y QUESADILLAS DE QUESO CON FRIJOLITOS..

¡CHARROS!

¡PÉSIMA COMBINACIÓN: PAPAS, CREMA, QUESO, HUEVO Y FRIJOLES SON PURAS PROTEÍNAS! ADEMÁS, NO HAY VERDURAS; ESA COMIDA ES UN GANCHO AL HÍGADO..

UNA COMIDA BIEN BALANCEADA DEBE CONTENER TODOS LOS ELEMENTOS: VITAMINAS Y MINERALES, CARBOHIDRATOS Y PROTEÍNAS. Y ALGO DE GRASA... PARA LOGRAR ÉSO, TODA AMA DE CASA DEBE SABER QUÉ ALIMENTOS SON "PROTEÍNICOS" Y QUÉ OTROS SON "MINERALIZANTES"..

CALDO DE HABAS, ARROZ CON CHÍCHAROS, PAPAS Y FRIJOLES DE LA OLLA.. ¡... PUROS CARBOHIDRATOS!

LO MEJOR PARA NO HACERSE BOLAS ES DIVIDIR LOS ALIMENTOS EN 3 GRUPOS:

1 ENSALADAS
2 VERDURAS
3 PROTEÍNAS

TODA COMIDA DEBERÁ CONTENER UN PLATILLO DE LOS 3 GRUPOS

VEAMOS ESTO CON CALMITA →

1 ensalada cruda

LECHUGA · APIO · PEREJIL · PEPINO · AGUACATE · BERRO · CEBOLLA · JITOMATE · RÁBANO · CALABACITA · COLIFLOR · ETC. (2ó4 COSAS EN UN PLATILLO)

2 VERDURAS

ESPINACAS · ACELGAS · COL · COLIFLOR · ESPÁRRAGOS · ZANAHORIAS · BETABEL · CALABACITAS · BERENJENA · ALCACHOFAS .. ETC.

3 proteínas

QUESO ó HUEVOS o PAPAS o CACAHUATE o SOYA o FRIJOLES o GARBANZO o ARROZ o LENTEJAS o TRIGO o MAÍZ o AVENA o CEBADA o HABAS, etc.

(NO REPITA 2 PROTEÍNAS JUNTAS..)

EL PELIGRO DE LA SOBREALIMENTACIÓN ESTÁ EN EL EXCESO DE PROTEÍNAS: UN PLATO A BASE DE ARROZ CON FRIJOLES Y QUESO (COMÚN EN MÉXICO). PARA DESPUÉS COMER HUEVO CON PAPAS. ES UN EJEMPLO DE ALIMENTACIÓN MAL COMBINADA Y PESADÍSIMA

LO REPETIMOS PARA LOS QUE SINTONIZARON TARDE: COMER BIEN NO ES COMER MUCHO, SINO POCO Y BUENO!

NADIE SE HA MUERTO POR COMER POCO, Y SÍ MILLONES SE PETATEAN POR COMER MUCHO..

LE APOSTAMOS LO QUE QUIERA A QUE, COMIENDO ASÍ SE SENTIRÁ MEJOR, BAJARÁ DE PESO, NO SE ENFERMARÁ DE NADA Y VIVIRÁ MÁS AÑOS...

¿Y EL DESAYUNO Y LA CENA?

LA FRUTA ES LO MEJOR PARA CENAR O DESAYUNAR, JUNTO CON UNA PROTEÍNA..

NO COMBINE LECHE Y HUEVO..

A MEDIA MAÑANA O MEDIA TARDE PUEDE COMER ALGUNA FRUTA O UN JUGO, SÓLO SI TIENE HAMBRE. ALMORZAR ALGO FUERTE ES MALÍSIMO PARA LA DIGESTIÓN, MANO!

¡BAH! ¿YA ESTÁ LISTA MI PANCITA, DOÑA LEO?

¿SABE, MAESTRA? AUNQUE LA GENTE SEPA TODO ESTO, LA MAYORÍA SEGUIRÁ COMIENDO SUS PORQUERÍAS..

¡CLARO! SEGUIRÁN CON SUS SOPAS Y SUS TORTAS Y SUS BISTECES Y COCAS: A LA GENTE NO LE GUSTA CAMBIAR..

HASTA QUE SE ENFERMAN Y SE ESTÁN MURIENDO. ENTONCES SÍ: A COMER SUS VERDURAS Y MANZANAS..

(¿LO OÍSTE, PRIMO?)

(¡ÉSTO ES PEOR Q. LAS GUERRILLAS!)

POS SÍ, PERO.. ¿YA VISTE TU PANZA?

¡Y TAMBIÉN LA TUYA, NO TE HAGAS!

¿ENTONCES QUÉ..?

MUY PRONTO UNA REVISTA DIFERENTE

PARA COMPLETAR SU INFORMACIÓN RECOMENDAMOS ESTOS LIBROS:

- NUTRICIÓN HUMANA (Eduardo Alfonso M.N.) EDIT. ORION / México
- ALIMÉNTATE Y CÚRATE CON LA FRUTA (Dr. Laguna) SINTES / Barcelona
- MEDIC NATURAL AL ALCANCE DE TODOS (Lezaeta Acharan) PAX-MEXICO
- CONFESSIONS OF A SNEAKY ORGANIC COOK (Jane Kinderlehrer) SIGNET / USA
- BASES CIENT. DE LA ALIM. HUMANA (Dr. Samuel L. Sack) ROSARIO / Argentina
- ENCICLOPEDIA NATURISTA MAZDAZNAN / MÉXICO DF
- MEDICINA NATURAL (Dr. Eduardo Alfonso) EDIT. KIER / Argentina.
- LA OBESIDAD (Decourt-Perin) Edit. EUDEBA / Argentina.
- REVISTA "PREVENTION" (Rodale Press) USA.

¡ADEMÁS, YA VIENE EN LA COLECCIÓN DUDA!

LA PANZA ES PRIMERO

UN LIBRO DE RIUS EN LA ONDA DE LA COMIDA, DONDE VIENE EL TEMA CORREGIDO Y AUMENTADO EN 190 PÁGS.